

# 6がつのこんだて

ようじ

食中毒予防は  
手洗いから

八王子ひまわり保育園  
2017.6.1



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
<b>今月の栄養価平均値</b>  熱量          蛋白          脂質  幼児 561Kcal    21.2g    19.9g			<b>1</b> ごはん ひじきつくね そらまめのぽてとさらだ きゃべつのみそしる めろん たまごさんど ぎゅうにゅう	<b>2</b> かれーらいす まかろにさらだ すなっぶえんどう ぎゅうにゅう みしょうかん おこのみやき いりこ むぎちゃ	<b>3</b> しらすごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーすんに たまねぎのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう
<b>5</b> じゃーじゃーうどん とりにくのくろずに こーんそてー ねぎとわかめのすーぷ めろん ぶるーべりーじゃむさんど ぎゅうにゅう	<b>6</b> さけちゃーはん ぽてとのちーずやき <small>すなっぶえんどうのなむるふういため</small> つくねじる みしょうかん きなこぱん ぎゅうにゅう	<b>7</b> ばたーろーる かれーちきん こーんさらだ みねすとろーね びわ さもさ ぎゅうにゅう	<b>8</b> ひじきごはん もちごめむし きゃべつのごますあえ ちゅうかすーぷ めろん ちーずどっく ぎゅうにゅう	<b>9</b> そぼろあんかけごはん かじきのかれーけちゃっぷいため わかめさらだ ごもくちゅうかすーぷ みしょうかん しらすとーすと ぎゅうにゅう ぶるーん	<b>10</b> ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる だいこんのみそしる めろん ぶらいどぽてと とうにゅう
<b>12</b> ぶりかけごはん はんぱーぐ もろへいやとつなのおひたし こーんぼたーじゆ みしょうかん かぼちゃぶりん とうにゅう	<b>13</b> かれーうどん しゅうまい だいがくじゃがいも  めろん ちーずどーなつ ぎゅうにゅう	<b>14</b> まーぼーどんぶり ぶたにくのこんにやくいため こーんあすぱら ぶとみつばのすましじる みしょうかん むしばん ぎゅうにゅう	<b>15</b> なっとうごはん さけのまよねーずやき わかめのちゅうかづけ こまつなのみそしる めろん どうぶつくっきー むぎちゃ	<b>16</b> くらわっさん みーとろーふ よーぐるとさらだ くりーむしちゆー びわ ゆかりおにぎり むぎちゃ おしゃぶりこんぶ	<b>17</b> ごましおごはん ぶたにくのあっぶるそーずやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる めろん ぶかしいも とうにゅう
<b>19</b> いわのりごはん こうやどうふのあんかけ ひじきさらだ もやしのみそしる めろん にんじんつぶつぶくっきー とうにゅう	<b>20</b> ばたーろーる つなぐらたん するばーさらだ にくだんごすーぷ びわ きなこぼたもち むぎちゃ いりこ	<b>21</b> うめぼしごはん かつおのごまみそあえ おくらのおかかあえ <small>あすぱらとしんじゃがのようふうみそしる</small> すいか あーもんどとーすと ぎゅうにゅう	<b>22</b> きつねうどん しょうふうやき ぽてとさらだ  めろん どりっぷくっきー ぎゅうにゅう	<b>23 おとまりかい</b> <small>たいよう ぶらんくぶると ぽてと えだまめ</small> <small>おにぎり (ご家庭でご用意おねがいします)</small> <small>おおぞら・だいぢ</small> <small>ちきんらいす ぶらんくぶると</small> <small>ぽてと おくらのすーぷ めろん</small> こーんまよとーすと ぎゅうにゅう	<b>24</b> ぶりかけごはん とりにくのいために さつまいものあまからに きゃべつのみそしる めろん ぶらいどぽてと とうにゅう
<b>26</b> さんしょくごはん にまめ こーるすろー たまごわかめのすましじる めろん やさいぼっきー ぎゅうにゅう	<b>27</b> なっとうそぼろごはん いそべやき もやしのにびたし きぬさやのみそしる すいか ういんなーどーなつ むぎちゃ	<b>28</b> やきそば ぶたしゃぶ きくらげさらだ とまととかいわれのすーぷ めろん ちーずむしばん ぎゅうにゅう	<b>29 たんじょうかい</b> すぱげていみーとそーす からあげ なっとうさらだ わかめすーぷ すいか ぎゅうにゅうもち むぎちゃ	<b>30</b> ゆうやけごはん かれいのとまとそーずやき もやしのさらだ ちんげんさいのすーぷ めろん くりーむさんど ぎゅうにゅう	★都合により、 一部メニューを 変更する場合があります。

6月は梅雨の時期。気温と湿度が上がると、食中毒が起こりやすくなります。予防の基本は原因となる細菌を「つけない・増やさない・やっつける」  
 まず大切なのは、「つけない」ための手洗いです。食事の手洗いは、気持ちよく安心して食事を楽しむための大切なマナーです。お手伝いで調理をする前にも欠かせません。手洗いの際は、石けんを使い、指先、指の間、親指のまわり、手首、手のしわなど、汚れの残りやすい部分は、特に念入りに洗いましょう。



切り口のきれいな星形とネバネバが特徴のオクラ。そのネバネバの元になっているのは、食物繊維であるペクチンとムチンという粘性の成分で、整腸作用や消化、吸収を助ける働きがあります。ネバネバが苦手でおひたしなどで食べづらい場合は、薄切りの肉で巻いたり、刻んでハンバーグに入れたりすると、食べやすくなりますよ。



# 6がつのこんだて

## にゅうじ

食中毒予防は  
手洗いから

八王子ひまわり保育園  
2017.6.1



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
<b>今月の栄養価平均値</b>  熱量          蛋白          脂質  乳児 454Kcal    17.6g    15.6g			<b>1</b> ごはん ひじきつくね そらまめのぼてとさらだ きゃべつのみそしる めろん たまごさんど ぎゅうにゅう	<b>2</b> かれーらいす まかろにさらだ すなっぶえんどう ぎゅうにゅう みしょうかん おこのみやき いりこ むぎちゃ	<b>3</b> しらすごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものれーすんに たまねぎのみそしる めろん じゃむむしばん とうにゅう
<b>5</b> じゃーじゃーうどん とりにくのくろずに こーんそてー ねぎとわかめのすーぷ めろん ぶるーべりーじゃむさんど ぎゅうにゅう	<b>6</b> さけちゃーはん ぼてとのちーずやき <small>すなっぶえんどうのなむるふういため</small> つくねじる みしょうかん きなこぱん ぎゅうにゅう	<b>7</b> ばたーろーる かれーちきん こーんさらだ みねすとろーね びわ さもさ ぎゅうにゅう	<b>8</b> ひじきごはん もちごめむし きゃべつのごますあえ ちゅうかすーぷ めろん ちーずどっく ぎゅうにゅう	<b>9</b> そぼろあんかけごはん かじきのかれーけちゃっぷいため わかめさらだ ごもくちゅうかすーぷ みしょうかん しらすとーすと ぎゅうにゅう ぶるーん	<b>10</b> ごましおごはん ぶたにくのしょうがやき もやしのなむる だいこんのみそしる めろん ふういどぼてと とうにゅう
<b>12</b> ぶりかけごはん はんばーぐ もろへいやとつなのおひたし こーんぼたーじゆ みしょうかん かぼちゃむしばん とうにゅう	<b>13</b> かれーうどん しゅうまい だいがくじゃがいも  めろん ほっとけーき ぎゅうにゅう	<b>14</b> まーぼーどんぶり ぶたにくのこんにやくいため こーんあすばら ふとみつばのすましじる みしょうかん むしばん ぎゅうにゅう	<b>15</b> なっとうごはん さけのまよねーずやき わかめのちゅうかづけ こまつなのみそしる めろん なぼりたん むぎちゃ	<b>16</b> くろわっさん みーとろーふ よーぐるとさらだ くりーむしちゆー びわ ゆかりごはん むぎちゃ	<b>17</b> ごましおごはん ぶたにくのあっぶるそーずやき もやしのゆかりあえ じゃがいものみそしる めろん ふうかしいも とうにゅう
<b>19</b> いわのりごはん こうやどうふのあんかけ ひじきさらだ もやしのみそしる めろん にんじんむしばん とうにゅう	<b>20</b> ばたーろーる つなぐらたん しるばーさらだ にくだんごすーぷ びわ きなこぼたもち むぎちゃ いりこ	<b>21</b> ゆかりごはん かつおのごまみそあえ おくらのおかかあえ <small>あすばらとしんじゃがのようふうみそしる</small> すいか ちーずとーすと ぎゅうにゅう	<b>22</b> きつねうどん しょうふうやき ぼてとさらだ  めろん ほっとけーき ぎゅうにゅう	<b>23</b> ちきんらいす ふうらくふうると ふういどぼてと おくらのすーぷ すいか こーんまよとーすと ぎゅうにゅう	<b>24</b> ぶりかけごはん とりにくのいために さつまいものあまからに きゃべつのみそしる めろん ふういどぼてと とうにゅう
<b>26</b> さんしょくごはん にまめ こーるすろー たまごわかめのすましじる めろん やさいぼっきー ぎゅうにゅう	<b>27</b> なっとうそぼろごはん いそべやき もやしのにびたし きぬさやのみそしる すいか ういんなーぴらふ むぎちゃ	<b>28</b> やきそば ぶたしゃぶ きくらげさらだ とまととかいわれのすーぷ めろん ちーずむしばん ぎゅうにゅう	<b>29 ようじたんじょうかい</b> すばげていみーとそーす からあげ なっとうさらだ わかめすーぷ すいか まかろにきなこ ぎゅうにゅう	<b>30</b> ゆうやけごはん かれいのとまとそーずやき もやしのさらだ ちんげんさいのすーぷ めろん つなさんど ぎゅうにゅう	..... ★都合により、一部 メニューを変更する 場合があります。 ★朝、豆乳を飲みます。 .....

6月は梅雨の時期。気温と湿度が上がると、食中毒が起こりやすくなります。予防の基本は原因となる細菌を「つけない・増やさない・やっつける」  
 まず大切なのは、「つけない」ための手洗いです。食事の前の手洗いは、気持ちよく安心して食事を楽しむための大切なマナーです。お手伝いで調理をする前にも欠かせません。手洗いの際は、石けんを使い、指先、指の間、親指のまわり、手首、手のしわなど、汚れの残りやすい部分は、特に念入りに洗いましょう。



~~~~~

**\* 今月の旬の食材 \***  
**オクラ**

切り口のきれいな星形とネバネバが特徴のオクラ。そのネバネバの元になっているのは、食物繊維であるペクチンとムチンという粘性の成分で、整腸作用や消化、吸収を助ける働きがあります。ネバネバが苦手でおひたしなどで食べづらい場合は、薄切りの肉で巻いたり、刻んでハンバーグに入れたりすると、食べやすくなりますよ。

